













Projeto extensionista na promoção da saúde, autocuidado e fortalecimento de vínculos em mulheres no climatério: relato de experiência

Extension project in health promotion, self-care, and strengthening of social bonds among women in the climacteric: an experience report

Submetido em: 28/03/2026 | Aceito em: 09/05/2026 | Publicado em: 23/05/2026

Sabrina Cristina Nascimento Vilaça Pinto¹ , Letícia Porto Carvalho de Faria¹ , Luana Pentagna Guimarães Martini¹ , Ana Clara de Sá Ferreira¹ , Ana Silvia Azevedo Castro¹ , Bárbara Guimarães Falcão de Moraes¹ , Isabela Campos Guimarães¹ , Luana Barroso Pinto¹ , Luana Siman Assim Silva¹ , Sofia Vilaça Diniz Resende¹ , Juliana Tomé Pereira¹ , Mariana Magalhães Miranda¹ 

¹ Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais, Belo Horizonte, MG – Brasil
E-mail: sabrina_124101.00641@cienciasmedicasmg.edu.br

Declaração de conflito de interesses: Não há conflito de interesses

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional e as transformações fisiológicas do climatério e da pós-menopausa exigem ações que promovam saúde integral, autonomia e bem-estar das mulheres idosas. **Objetivo:** Relatar a experiência de discentes em um projeto de extensão voltado à promoção do autocuidado e bem-estar de mulheres em climatério ou pós-menopausa. **Relato de Experiência:** Trata-se de um estudo qualitativo descritivo, do tipo relato de experiência, acerca das ações de um projeto de extensão desenvolvido no segundo semestre de 2025 por estudantes da área da saúde. As atividades foram desenvolvidas em uma instituição pública da Região Oeste de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil, e contemplaram aferição de sinais vitais, manejo da dor, saúde pélvica, polifarmácia, autocuidado, memória, meditação e práticas de educação em saúde. A avaliação ocorreu por meio de relatos das participantes e registros das acadêmicas. Os encontros favoreceram o aumento do conhecimento sobre autocuidado, fortalecimento de vínculos, expressão emocional e resgate de memórias, além de estimular autonomia e participação ativa no cuidado da saúde. Atividades como a “Caixa da Vida” e jogos de memória demonstraram impacto positivo na autoestima e socialização. **Considerações Finais:** O projeto destaca-se como uma estratégia eficaz de promoção da saúde feminina e reforça o papel da extensão universitária como instrumento de transformação social.

Palavras-chave: Saúde da mulher; Climatério; Pós-menopausa; Participação da comunidade; Autocuidado.

ABSTRACT

Introduction: Population aging and the physiological transformations of the climacteric and postmenopausal periods demand actions that promote comprehensive health, autonomy, and well-being among older women. **Objective:** To report the experience of undergraduate students participating in an outreach project aimed at promoting self-care and well-being among women in the climacteric or postmenopausal stages. **Experience Report:** This is a qualitative, descriptive study in the form of an experience report, addressing the activities of an extension project carried out in the second semester of 2025 by health sciences students. The activities took place at a public institution in the western region of Belo Horizonte, Minas Gerais, Brazil, and included vital signs assessment, pain management, pelvic health, polypharmacy, self-care, memory, meditation, and health education practices. Evaluation was conducted through participants' reports and students' records. The meetings promoted increased knowledge about self-care, strengthening of social bonds, emotional expression, and the retrieval of memories, in addition to encouraging autonomy and active participation in health care. Activities such as the "Life Box" and memory games demonstrated a positive impact on self-esteem and socialization. **Final Considerations:** The project stands out as an effective strategy for promoting women's health and reinforces the role of university outreach as a tool for social transformation.

Keywords: Women's health; Climacteric; Postmenopause; Community participation; Self care.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que impõe desafios à promoção da saúde, especialmente no que se refere à autonomia, ao autocuidado e à qualidade de vida das mulheres. A transição pelo climatério e pela pós-menopausa é marcada por alterações fisiológicas naturais resultantes da queda progressiva dos hormônios ovarianos, especialmente estrogênio e progesterona. Essas mudanças podem desencadear sintomas vasomotores, alterações do sono, diminuição da massa óssea, ressecamento urogenital, alterações cognitivas, modificações no humor e redução da qualidade de vida. São períodos constituintes de significativas transformações fisiológicas, emocionais e sociais, que podem impactar negativamente a saúde física e o bem-estar psicológico, exigindo estratégias de educação e suporte adequadas¹.

Conforme projeções populacionais recentes², estima-se que, em 2070, cerca de 37,8% da população brasileira terá 60 anos ou mais, o que corresponderia a aproximadamente 75,3 milhões de pessoas idosas, sinalizando que uma parcela crescente da população estará na pós-menopausa ou na velhice. Associado a isso, a expectativa de vida ao nascer em 2023³ era de 79,7 anos para mulheres e 73,1 anos para homens, indicando aumento do público sênil feminino que, dessa forma, estaria vulnerável aos efeitos do climatério e da pós-menopausa.

Nesse sentido, a falta de acolhimento, a ausência de informações, o perduramento de tabus e preconceitos e a medicalização compulsiva constituem obstáculos importantes à promoção da saúde desse grupo⁴. Para reverter esse cenário, ações educativas sobre essa fase ajudam a romper estigmas históricos, promovendo a normalização das experiências e reconhecendo a singularidade de cada vivência⁵. Ademais, compreender as mudanças corporais que ocorrem durante o climatério

capacita as mulheres a buscar atendimento médico quando necessário e a adotar práticas que favoreçam a qualidade de vida, prevenindo possíveis complicações⁶.

Nesse contexto, o autocuidado é um fator determinante para a manutenção da qualidade de vida, incluindo hábitos de saúde, manejo de sintomas, adesão ao tratamento e práticas preventivas⁷. Diante disso, a falta de conhecimento sobre essas atividades e atitudes pode resultar em automedicação inadequada, isolamento social e redução da capacidade funcional⁸.

Estudos recentes demonstram que mulheres no climatério apresentam lacunas importantes no conhecimento sobre essa fase e suas repercussões, o que influencia suas atitudes e experiências frente à menopausa^{1,9}. Paralelamente, iniciativas comunitárias com abordagem participativa têm mostrado potencial para promover educação em saúde e fortalecimento da autonomia feminina¹⁰. Entretanto, a ampliação e contextualização dessas estratégias em diferentes realidades socioculturais permanecem necessárias, especialmente no âmbito da extensão universitária como espaço de integração entre ensino, pesquisa e comunidade.

Para tanto, o projeto emerge como um instrumento de promoção de saúde, pois possibilita a integração entre ensino, pesquisa e comunidade, criando oportunidades de aprendizado ativo, troca de experiências e disseminação de conhecimentos aplicáveis ao cotidiano das participantes¹⁰. A abordagem participativa adotada pelo grupo de estudantes alinha-se a essas evidências, promovendo o engajamento das mulheres na construção do próprio cuidado, fortalecendo a autonomia e estimulando hábitos saudáveis.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trata-se de um estudo qualitativo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido a partir das ações de um projeto extensionista elaborado por 15 discentes, 2 docentes e alguns profissionais convidados. As dinâmicas foram realizadas em uma instituição pública da Região Oeste de Belo Horizonte, Minas Gerais, e contavam com a participação de um grupo de 10 mulheres, de idade entre 55 e 78 anos, residentes na comunidade local. Para critérios de inclusão: mulheres em climatério ou pós-menopausa que demonstrassem interesse em participar das atividades e que assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TLCE), disponibilizado e assinado de forma virtual. A equipe acadêmica foi composta por estudantes dos cursos de Medicina, Odontologia e Fisioterapia de uma instituição particular de Belo Horizonte, sob supervisão de duas orientadoras.

O projeto foi realizado no segundo semestre de 2025, totalizando 120 horas, distribuídas em seis horas semanais. Destas, duas horas eram destinadas ao planejamento das atividades, enquanto uma hora correspondia à execução das ações de campo realizadas às quartas e às quintas-feiras. Além disso, vinte e quatro horas foram reservadas para a elaboração de relatórios, produção de artigos científicos e preparação de apresentações para eventos acadêmicos.

As ações ocorreram da seguinte forma:

Ação 1 - No dia 27 de agosto de 2025, realizou-se o encontro inaugural do projeto, com o objetivo de promover a integração entre equipe e participantes e coletar informações para o planejamento das atividades. Após apresentações e criação de um ambiente acolhedor, foram aferidos pressão arterial, frequência cardíaca e saturação de oxigênio. Também foram apresentados os objetivos do semestre e colhidas sugestões temáticas das participantes, fortalecendo o caráter participativo e estabelecendo base sólida para o desenvolvimento do projeto.

Ação 2 - Em 04 de setembro, o tema abordado foi educação em dor, com esclarecimentos sobre dor aguda, crônica e muscular, riscos da automedicação e alternativas não farmacológicas, como alongamentos e técnicas de relaxamento. Destacou-se o uso adequado de compressas frias e quentes, com orientações práticas reunidas em cartilha ilustrada. O material incluiu indicações, tempo de aplicação das compressas, cerca de 15–20 minutos, cuidados para prevenção de queimaduras, como a proteção da pele com pano fino, e as situações clínicas mais apropriadas para cada modalidade, reforçando o manejo seguro da dor e a importância de avaliação de um profissional em casos persistentes ou suspeitos de lesões graves.

Ação 3 - No dia 10 de setembro, o foco foi saúde pélvica, com a participação de uma fisioterapeuta convidada. Foram abordadas a prevenção de disfunções urinárias, intestinais e sexuais, além de orientações sobre autocuidado e conscientização corporal. As participantes receberam a cartilha educativa “*Cuide-se com a Fisioterapia Pélvica*”, que reuniu de forma objetiva os principais conteúdos discutidos, favorecendo autonomia e cuidado contínuo da saúde pélvica. O encontro foi encerrado em ambiente acolhedor, com a entrega de brindes preparados pela equipe, lenços de higiene íntima e o chá temático “Cheguei Menopausa”, consolidando a proposta de promover educação em saúde e valorização do bem-estar feminino em todas as fases da vida.

Ação 4 - No dia 18/09/2025, realizou-se uma atividade dedicada ao bem-estar emocional das participantes, tendo como foco a prática de *Mindfulness*. A proposta central da atividade foi proporcionar um momento de conexão com o presente, ressaltando a importância de incorporar pausas na rotina e de cultivar o cuidado consigo mesmas. Estudos alegam que intervenções baseadas em *mindfulness* e práticas integrativas têm demonstrado redução significativa de estresse, ansiedade e melhora da qualidade de vida em mulheres no climatério e na pós-menopausa, reforçando a importância do cuidado com a saúde emocional nesse período^{6, 11, 12}.

Após a meditação, desenvolveu-se uma conversa aberta sobre sono, estresse e ansiedade, oferecendo espaço para que as participantes compartilhassem vivências pessoais e refletissem sobre estratégias de autocuidado aplicáveis ao cotidiano. Como brinde, foi entregue às participantes um óleo essencial, alinhado à temática do encontro e à proposta de promover bem-estar.

Ação 5 - No dia 24 de setembro, a atividade “Um Mergulho no Universo da Memória” promoveu jogos e dinâmicas voltadas à estimulação cognitiva e à valorização das vivências pessoais. O momento favoreceu a socialização, a autoestima e fortalecimento emocional, sendo finalizado com a entrega simbólica de suculentas.

Essas atividades que buscam estimular a memória e a socialização contribuem para a preservação cognitiva, o fortalecimento emocional e o aumento da autoestima, especialmente quando realizadas em grupo e de forma lúdica, como demonstrado em estudos recentes sobre envelhecimento ativo^{13, 14}.

Ação 6 - O encontro realizado no dia 02 de outubro teve como foco central a discussão sobre polifarmácia, uma temática de grande relevância para mulheres no climatério e na menopausa, dada a frequência do uso concomitante de múltiplos medicamentos nessa fase da vida, representando um fator de risco relevante para eventos adversos, o que torna fundamental a educação em saúde e o acompanhamento profissional para promover o uso seguro de medicamentos¹⁵.

A atividade teve início com um bate-papo orientado acerca dos riscos e desafios relacionados ao uso simultâneo de diferentes fármacos, reforçando a importância do

acompanhamento profissional contínuo. Em seguida, foi desenvolvida a dinâmica “Mito ou Verdade”, que proporcionou um momento educativo, esclarecedor e interativo.

Entre os principais tópicos discutidos, destacaram-se: terapia de reposição hormonal, os mitos sobre a suposta segurança de misturar medicamentos, a crença equivocada de que maior quantidade de remédios resulta em melhora mais rápida, e a falsa percepção de que chás e fitoterápicos são sempre inofensivos. Também se enfatizou que o uso prolongado de um mesmo medicamento não dispensa a revisão periódica com o médico.

Ação 7 - No dia 8 de outubro de 2025, realizou-se uma roda de conversa com o tema “Caixa da Vida”, atividade que convidou as participantes a compartilharem objetos significativos de suas trajetórias pessoais. Cada senhora levou um item especial, representando momentos marcantes, lembranças afetivas e sentimentos que compõem sua história. O encontro teve como objetivo valorizar a memória individual e coletiva, promovendo reflexões sobre as experiências que contribuíram para a construção de suas identidades ao longo da vida. Ao final do encontro, foram entregues sabonetes aromáticos às participantes como forma de encerramento da atividade.

Ação 8 - O encontro realizado em 22 de outubro de 2025 abordou a expressão pessoal e a criatividade como estratégias de promoção do bem-estar em mulheres no climatério e na menopausa. Foram realizadas atividades manuais, com disponibilização de materiais como linhas, miçangas e elásticos, possibilitando a confecção de acessórios personalizados.

Durante a atividade, destacou-se o potencial das práticas manuais no estímulo do controle motor fino, da concentração e da saúde mental, favorecendo relaxamento e redução do estresse. O encontro reforçou a incorporação da criatividade ao cuidado integral, com impacto positivo sobre autoestima e autonomia.

Ação 9 - No dia 30 de outubro, abordou-se alimentação saudável no climatério por meio de dinâmicas interativas e educativas sobre nutrientes essenciais e mitos alimentares. Na primeira etapa, as participantes respondiam a perguntas sobre alimentos e nutrientes, enquanto, na segunda etapa, discutiam afirmações sobre alimentação.

Após as dinâmicas, foi apresentada uma síntese dos principais nutrientes associados à saúde da mulher nesse período como: cálcio, vitamina D, magnésio, ômega-3, fibras e fitoestrógenos, além de orientações sobre alimentos que requerem cautela no consumo. O encontro incentivou escolhas conscientes e foi finalizado com entrega de chás e sementes.

Ação 10 - O encontro realizado em 05 de novembro de 2025 foi dedicado ao desenvolvimento de uma atividade artesanal voltada ao bem-estar, à expressividade e ao autocuidado. Evidências indicam que a adoção de hábitos saudáveis, como atividade física regular e práticas funcionais, como artesanato e dinâmicas manuais, contribui para a redução de sintomas climatéricos e melhora a qualidade de vida, especialmente quando integrada a ações educativas em grupo^{13,14}.

A proposta consistiu na pintura de xícaras, oferecendo a cada participante a oportunidade de explorar sua criatividade por meio de cores, formas e estilos próprios. Todos os materiais necessários foram disponibilizados, acompanhados de orientações iniciais, permitindo que cada xícara se transformasse em uma peça única, refletindo emoções, vivências e preferências individuais.

Ação 11 - O encontro realizado em 13 de novembro de 2025 foi dedicado a uma reflexão coletiva sobre a pergunta “O que mudou em mim depois da menopausa?”. Ao longo da roda de conversa, emergiram relatos sobre transformações corporais, emocionais e relacionadas ao estilo

de vida, evidenciando que, embora cada trajetória seja singular, muitos aspectos são compartilhados e geram identificação. Os depoimentos revelaram força, maturidade e sabedoria, ressaltando a importância de reconhecer e valorizar as mudanças que acompanham essa fase do ciclo feminino.

Ação 12 - No 12º encontro realizado, promoveu-se uma roda de conversa com o objetivo de fortalecer a autoestima, estimular o autocuidado e refletir sobre o bem-estar feminino. As participantes puderam relatar experiências pessoais, esclarecer dúvidas e dialogar sobre desafios e conquistas relacionados ao envelhecimento, em um espaço seguro, respeitoso e afetivo.

Para concluir de maneira carinhosa, foi entregue a cada participante um kit de cuidados capilares, simbolizando o cuidado consigo mesma, a valorização da autoestima e a promoção do bem-estar.

Ação 13 - No 13º encontro realizado, a temática central foi a menopausa e o impacto do estilo de vida na saúde da mulher durante essa fase. Essa dinâmica envolve o reconhecimento de alterações hormonais do climatério que estão associadas a impactos sistêmicos que afetam a saúde física, emocional e funcional das mulheres, muitas vezes abordadas em atividades anteriores, o que reforça a importância de estratégias educativas e preventivas voltadas ao envelhecimento saudável^{16, 17, 18}.

Ao longo da conversa, discutiram-se as alterações hormonais características da menopausa, seus sintomas mais recorrentes e a forma como ajustes simples na rotina podem contribuir de maneira significativa para o bem-estar. As participantes receberam orientações práticas que favorecem uma vivência mais leve, informada e autônoma dessa etapa.

Entre os principais temas abordados, destacaram-se: alimentação equilibrada, prática regular de atividades físicas, hidratação adequada, qualidade do sono e estratégias de manejo do estresse.

Ação 14 - No 14º e último encontro, realizou-se uma confraternização de Natal. O espaço foi cuidadosamente preparado com decorações natalinas e músicas temáticas, criando um ambiente acolhedor e festivo. Foi realizada uma dinâmica inspirada em amigo oculto e troca de palavras de reconhecimento. O momento foi avaliado de maneira extremamente positiva, proporcionando às participantes a sensação de ciclo concluído com cuidado, acolhimento e profundo sentido de comunidade.

A avaliação das ações ocorreu de maneira informal e processual, por meio de feedbacks orais espontâneos das participantes ao término de cada encontro. Não foi aplicado instrumento estruturado de avaliação nem realizado registro sistemático formal durante as atividades. As percepções acerca dos efeitos observados foram posteriormente discutidas entre as acadêmicas envolvidas e sistematizadas de forma descritiva para a elaboração deste relato

REFLEXÕES TEÓRICAS

Durante o período de execução, o projeto contou com a participação média de quatro a seis mulheres da comunidade por encontro, além da atuação contínua de três a quatro acadêmicas das áreas de Medicina, Odontologia e Fisioterapia. Ao longo das atividades, foi possível identificar avanços qualitativos importantes entre as participantes. Por tratar-se de um relato de experiência, os resultados apresentados derivam de percepções qualitativas compartilhadas espontaneamente

pelas participantes e discutidas pela equipe extensionista após cada encontro, não tendo sido empregada ferramenta estruturada de mensuração.

Observou-se um aumento perceptível do conhecimento relacionado ao autocuidado, ao manejo não farmacológico da dor e ao uso seguro de medicamentos, especialmente após as discussões sobre polifarmácia e práticas de cuidado cotidiano.

Os resultados obtidos pelo projeto extensionista corroboram os achados de estudos internacionais que evidenciam o papel central do conhecimento e da atitude no fortalecimento do autocuidado de mulheres no climatério e pós-menopausa^{1, 8, 10}. A participação ativa das mulheres, aliada à mediação das acadêmicas e de profissionais convidados, mostrou-se determinante para promover aprendizagem significativa, favorecer a socialização e fortalecer a autoestima, aspectos amplamente destacados na literatura como essenciais para o bem-estar nessa fase da vida.

A predominância de mulheres entre 55 e 78 anos reforça a necessidade de estratégias de educação em saúde voltadas para o envelhecimento ativo, especialmente em temas como dor crônica, saúde pélvica, polifarmácia e bem-estar emocional. Conforme indicado na literatura revisada, a presença de profissionais especializados tem impacto positivo na adesão, satisfação e autonomia das participantes, achado que também emergiu nos relatos espontâneos coletados.

As abordagens participativas e humanizadas empregadas no projeto dialogam diretamente com recomendações contemporâneas para iniciativas de extensão e programas comunitários voltados à saúde da mulher. Tais estratégias reforçam a importância de espaços acolhedores que possibilitem expressão emocional, compartilhamento de experiências e construção coletiva de saberes, princípios que vêm sendo reiteradamente associados ao empoderamento feminino e ao aumento da autonomia no autocuidado^{1, 10}.

Também foi evidente o fortalecimento dos vínculos afetivos entre as mulheres e a equipe de extensionistas, favorecendo um ambiente de confiança, acolhimento e troca de experiências. Esse processo contribuiu para que as participantes valorizassem com maior clareza a perspectiva de saúde integral, reconhecendo seu papel ativo no cuidado de si mesmas e reafirmando o protagonismo feminino na construção de sua própria trajetória de bem-estar.

As atividades lúdicas, reflexivas e interativas tiveram excelente aceitação, gerando envolvimento emocional positivo e relatos espontâneos de satisfação, além do estímulo à expressão de sentimentos, inquietações e compartilhamento de experiências. Elementos como a “Caixa da Vida”, os jogos de memória e as rodas de conversa mostraram-se eficazes para expor o emocional, o resgate de vivências e o fortalecimento da autoestima.

De forma geral, as ações desenvolvidas demonstraram potencial significativo para promover aprendizado participativo, incentivar a adoção de hábitos saudáveis e favorecer a autonomia das mulheres no climatério e pós-menopausa. Esses achados estão alinhados com a literatura recente, a qual evidencia que intervenções educativas e comunitárias contribuem para melhorar o autocuidado, ampliar o bem-estar e fortalecer redes de apoio entre mulheres dessa faixa etária, reforçando a importância da interdisciplinaridade^{5, 19}.

Nesse sentido, os resultados indicam que a extensão universitária se configura como um campo privilegiado para a promoção de saúde integral, ao articular educação, vínculo social e práticas de cuidado em um mesmo território. O envolvimento das acadêmicas e a troca interpessoal estabelecida com as participantes ampliaram não apenas o impacto comunitário, mas também a formação profissional das estudantes, confirmando o valor bidirecional da extensão na interface entre ensino, pesquisa e comunidade.

Apesar dos resultados positivos e do impacto observado na comunidade, o projeto apresentou algumas limitações que influenciaram tanto a organização das atividades quanto o alcance das ações.

A obtenção de recursos foi um desafio constante, uma vez que o projeto dependia de contribuições espontâneas obtidas de forma online pelas estudantes. Essa limitação impactou diretamente a aquisição de materiais educativos, brindes e insumos utilizados nas dinâmicas, restringindo a possibilidade de diversificar os recursos pedagógicos.

Ademais, o ambiente disponibilizado pela instituição pública apresentou restrições de espaço e ventilação, o que, em alguns momentos, dificultou a realização de atividades que exigiam maior privacidade ou acomodação adequada. Além disso, por ser um ambiente compartilhado com turmas da educação infantil, o horário destinado às ações era, frequentemente, rígido, e não permitia a realização de lanches coletivos, visando o respeito à alimentação dos alunos englobados pela instituição.

A adesão das participantes variou ao longo do projeto devido a compromissos pessoais, demandas familiares e intercorrências de saúde, o que resultou em oscilações no número de mulheres por encontro. Essa irregularidade impactou a continuidade de algumas discussões e dificultou a avaliação sistemática da evolução individual ao longo das atividades.

As estudantes extensionistas, vinculadas a diferentes cursos da área da saúde, enfrentaram limitações de tempo decorrentes de demandas curriculares, avaliações e estágios obrigatórios. Essa disponibilidade variável exigiu revezamento frequente na equipe, o que, embora não tenha comprometido a execução das ações, dificultou a manutenção de uma rotina totalmente estável de planejamento e facilitou a sobrecarga de algumas integrantes.

A participação de profissionais convidados foi pontual e dependente de disponibilidade individual, o que restringiu a oferta contínua de conteúdos especializados, como saúde pélvica, manejo da dor e orientações farmacológicas. A ausência de um suporte profissional fixo limitou a profundidade de algumas abordagens e impediu a implementação de ações mais complexas que exigiriam acompanhamento técnico regular.

Em conjunto, essas limitações evidenciam a importância de investimentos institucionais mais robustos, ampliação das parcerias intersetoriais e fortalecimento da infraestrutura comunitária para futuras edições do projeto, de modo a garantir maior continuidade, estabilidade e alcance das ações de promoção de saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações extensionistas mostraram-se efetivas na promoção de saúde e de vínculo entre mulheres no climatério e pós-menopausa, proporcionando momentos de acolhimento, escuta e compartilhamento de vivências, além de reflexões acerca das memórias construídas ao decorrer da própria vida e de novas formas de encarar e valorizar o futuro.

Iniciativas como a descrita funcionam como um meio de atrelar o conhecimento acadêmico com a prática médica e comunitária, atuando como uma forma de transformação social, bem como de desenvolvimento profissional e social dos estudantes. Desse modo, os resultados obtidos comprovam a relevância de ações salutares voltadas para esse público em especial, as quais podem servir como modelo replicável e adaptável a outras instituições e contextos socioculturais.

REFERÊNCIAS

1. Alswayied G; Frost R; Hamilton FL. Menopause knowledge, attitudes and experiences of women in Saudi Arabia: a qualitative study. *BMC Women's Health* [Internet]. 2024;24(1):624. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03456-7>
2. Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Brazil's population will stop growing in 2041. *Agência de Notícias IBGE* [Internet]. 2024 ago 22 [acesso em 4 dez. 2025]. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/en/agencia-news/2184-news-agency/news/41065-populacao-do-pais-vai-parar-de-crescer-em-2042>
3. Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Em 2023, expectativa de vida chega aos 76,4 anos e supera patamar pré-pandemia. *Agência de Notícias IBGE* [Internet]. 2024 nov 29 [acesso em 4 dez. 2025]. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/41984-em-2023-expectativa-de-vida-chega-aos-76-4-anos-e-supera-patamar-pre-pandemia>
4. Rodrigues MAH; Reis ZSN; Verona APA; et al. Climacteric women's perspectives on menopause and hormone therapy: knowledge gaps, fears, and the role of healthcare advice. *PLOS ONE* [Internet]. 2025;20(5):e0316873. Disponível em: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316873>
5. Khandehroo M; Peyman N; Gholian-Aval M; Tehrani H. Self-efficacy intervention on health literacy and quality of life in menopausal women of suburban areas. *Scientific Reports* [Internet]. 2025;15(1):23813. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-09347-7>
6. Chen T-L; Chang S-C; Huang C-Y; Wang H-H. Effectiveness of mindfulness-based interventions on quality of life and menopausal symptoms in menopausal women: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research* [Internet]. 2021;147:110515. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110515>
7. Simbar M; Nazarpour S; Khodakarami N; et al. A situation analysis on postmenopausal women's self-care needs and priorities in Tehran: a population-based study. *BMC Public Health* [Internet]. 2023;23(1):104. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15040-z>
8. Khadermi K; Kaveh MH; Asadollahi A; Nazari M. Development and validation of the Women's Self-care Knowledge and Attitude Questionnaire (WSKAQ). *BMC Public Health* [Internet]. 2024;24(1):2338. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19831-w>
9. Tariq B; Phillips S; Biswakarma R; Talaulikar V; Harper JC. Women's knowledge and attitudes to the menopause: a comparison of women over 40 who were in the perimenopause, post menopause and those not in the peri or post menopause. *BMC Women's Health* [Internet]. 2023;23:460. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02424-x>
10. Taylor-Swanson L; Kent-Marvick J; Austin SD; et al. Developing a menopausal transition health promotion intervention with Indigenous, integrative, and biomedical health education: a community-based approach with urban American Indian/Alaska Native women. *Global Advances in Integrative Medicine and Health* [Internet]. 2024;13:27536130241268232. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/27536130241268232>
11. Golaszewski NM; LaCroix AZ; Godino JG; et al. Evaluation of social isolation, loneliness, and cardiovascular disease among older women in the US. *JAMA Network Open* [Internet]. 2022;5(2):e2146461. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.46461>
12. Farshbaf-Khalili A. The impact of aromatherapy with Citrus bergamia–Lavandula angustifolia essential oil and/or mindfulness-based therapy on postmenopausal health: a factorial randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine* [Internet]. 2025;91:103190. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2025.103190>
13. Abdelalziz EM; Elsharkawy NB; Mohamed SM. Health promoting lifestyle behaviors and sleep quality among Saudi postmenopausal women. *Frontiers in Public Health* [Internet]. 2022;10:859819. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.859819>
14. Du S; Hong X; Yang Y; Ding Z; Yu T. Association between body fat percentage and H-type hypertension in postmenopausal women. *Frontiers in Public Health* [Internet]. 2022;10:950805. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.950805>
15. Nazarpour S; Simbar M; Alavi Majd H; et al. The relationship between postmenopausal women's body image and the severity of menopausal symptoms. *BMC Public Health* [Internet]. 2021;21(1):1599. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11643-6>

16. Maki PM; Springer G; Anastos K; *et al.* Cognitive changes during the menopausal transition: a longitudinal study in women with and without HIV. *Menopause* [Internet]. 2021;28(4):360–368. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001725>
17. Wylenzek F; Bühling KJ; Laakmann E. A systematic review on the impact of nutrition and possible supplementation on the deficiency of vitamin complexes, iron, omega-3-fatty acids, and lycopene in relation to increased morbidity in women after menopause. *Archives of Gynecology and Obstetrics* [Internet]. 2024;310(4):2235–2245. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00404-024-07555-6>
18. Athnaiel O; Davidson N; Mangat J; Nasr NF; Knezevic NN. Gonadal hormone changes with aging and their impact on chronic pain. *Cells* [Internet]. 2025;14(2):123. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/cells14020123>
19. Barati M; Akbari-Heidari H; Samadi-Yaghin E; Jormand H; Kamyari N. The factors associated with the quality of life among postmenopausal women. *BMC Women's Health* [Internet]. 2021;21(1):208. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01361-x>